

## RAZNOBOJNE MASKE ZA LICE I TIJELO

*recepti za ljekovite obloge i detoksikaciju*

*napisao: dr.sc. Stribor Marković*

[www.centarcedrus.hr](http://www.centarcedrus.hr) [www.centarcedrus.com](http://www.centarcedrus.com)

*(emitirano na HTV)*

### **Zašto koristimo maske?**

Glavna funkcija maski je izvlačenje toksina iz kože. Jedno od glavnih sirovina za izradu maske su razni tipovi glina. O ljekovitim oblozima od biljaka i glina možete pročitati dodatni tekst o oblozima od gline i nima. Što su gline?

Glina je mineralnog podrijetla, nastaje trošenjem stijena bogatih silicijem kao i u termalnim izvorima. Glinu mogu sačinjavati sljedeći minerali koji sadrže elemente važne za naš metabolizam:

- kaolinit – aluminij, silicij,
- montmorilonit, smektit – kalcij, magnezij, aluminij, silicij i drugi metali,
- ilit – kalij, magnezij, aluminij, silicij, željezo,
- klorit – aluminij, silicij, željezo, nikel, mangan.

Ovisno o sastavu minerala, gline mogu biti različitih boja.

Glavna funkcija glina je izvlačenje toksina iz kože ako se upotrebljavaju u maskama i oblozima, i detoksikacija organizma ako se uzimaju oralno. Maleni kristali minerala raznih glina imaju sposobnost da na sebe *adsorbiraju* (vežu) organske molekule, masnoće i metaboličke otpadne produkte. Primajući na sebe takve tvari gline istovremeno otpuštaju oligoelemente (metale poput cinka, željeza, mangana...) i time poboljšavaju metabolizam stanica kože ili cijelog tijela kada se uzimaju oralno. Dakle, maskama:

- izvlačimo štetne tvari iz kože, uključujući i višak masnoće
- dajemo koži vrijedne minerale
- nježno odstranjujemo sloj mrtvih stanica kože (nježni piling)
- čistimo pore kože.

Zašto rabiti raznobojne maske? Jedan je razlog estetski - zanimljivije je igrati se s različitim bojama. Drugi razlog je prilagodba maske tipovima kože i ljekovito djelovanje. Maske raznih boja spravljamo zahvaljujući sljedećim sastojcima:

- različit je mineralni sastav glina, time i boja, a zbog tih minerala im se razlikuje i djelovanje
- dodaju im se obojene ljekovite tvari iz biljaka.

Brojne su prirodno obojene gline različitog mineralnog sastava, a navest ćemo komercijalno dostupne.

**Zelena glina**, najpogodnija za masnu kožu i smatra se inače najljekovitijom od svih glina. najčešće je i korištena. Koristite zelenu glinu s najfinijim česticama (obično bude skuplja od gline s krupnim česticama), pogotovo ako radite maske za lice. Najkvalitetnija je ona glina koja ima certifikat da se može uzimati oralnim putem.

**Bijela glina (kaolin)** pogodna za vrlo osjetljivu kožu. To je pročišćena glina koja se i najviše koristi u farmaciji. Ima veliku moću upijanja i vrlo fine čestice, nježne poput pudera. U biti, od kaolin se nekoć i puno dodavao u pudere zbog dobrog prijanja, moći upijanja i adsorpcije.

**Crvena i ružičasta glina**, pogodne za suhu, ali i oštećenu kožu. Pazite, ove gline isto imaju sitne čestice te vrlo snažno i boje kožu (moraju se isprati tuširanjem, a ne samo umivanjem). Obojit će vam i kadu, stoga ju operite prije izlaska iz kupaonice.

Tip **vulcanus** tamne je, skoro crne boje. Bogat je sumporom i pogodan je za masnu kožu sklonu aknama.

**Cedrus** i **cocoa** sadrže dosta željeza pa su korisni za poticanje metabolizma kože. Koža nakon njih slobodno diše.

Tip **rosa** nježne je roza boje i vrlo finih čestica. Daje makse ugodne i smirujuće boje. Blaga je glina i namijenjena koži sklonoj iritaciji i crvenilu.

**Tilia** i **quercus** zbog magnezija smanjuju napetost potkožnog tkiva i smanjuju masnoću. Imau boju koja podsjeća na koru lipe (tilia) i hrasta (quercus).

Kao što mu ime govori, tip **corylus** ima boju lješnjaka. Pojačava strukturu kože i ima lifting djelovanje zbog silicija, baš kao što ima i preslica koju smo spomenuli u tekstu o tonicima za lice.

Tipovi **olea** (maslina) i **cydonia** (dunja) toniziraju kožu zbog prisustva kalcija. **Ljubičasta (violet)** ilitna glina izvrsna je za obnovu kože za vrlo nježne maske.

No, nemojte se slijepo držati ovakvih sugestija. Maske mogu biti i samo ugodne oku. Sve će obaviti svoj posao, a to je čišćenje kože!

### ***Što nam treba za izradu maske?***

Najjednostavnije maske spravlja se od vode i gline. No, najbolje je zbrojiti više ljekovitih i blagih djelovanja, stoga u maskama obično koristimo:

- glinu prema odabiru
- hidrolat prema našem tipu kože (vidi tekst o hidrolatima)

te druge dodatke, prema željama:

- biljno ulje (pazite da bude dovoljno stabilno kako ne bi *užeglo* u maski)
- glicerol (omekšava kožu, vidi tekst o tonicima za lice)
- eterično ulje (pazite da koristite malu koncentraciju kako ne bi iritirali kožu!)
- cink oksid (steže i djeluje jako antiseptično, ali pazite s ovim sastojkom i prepustite profesionalcu da spravi masku s dodatkom cink oksida)
- vodene ekstrakte biljaka (vidi tekst o tonicima za lice i imajte na umu da se ovakve maske brzo kvare i obično se spravlja svježe)

### ***Kako se spravlja maske?***

Potrebna vam je posuda koja nije metalna. Maska se može spravlja preciznim odvagivanjem, a može i "odokativno", pogotovo ako radimo od blagih sastojaka (poput hidrolata i gline).

Odaberite glinu i stavite 3-4 jušne žlice gline koju ste odabrali. Dodajte pola žličice biljnog ulja (ono sprečava isušivanje kože i daje maski elastičnost), ili pola do jedne žličice glicerola. Plagano dodavajte odabrani hidrolat dok ne nastane pasta koja se lako razmazuje, ali i koja nije odveć rijetka. Dodajte li eterična ulja, pazite da dobro izmiješate masku! Žlica kojom miješate može biti metalna, ali može biti i drvena ili od tvrde plastike.

Maksa je stabilna i rijetko kad se pokvari (najčešće nastaje plijesan). No, dobro ju zatvorite kako se ne bi isušila i po potrebi držite ju u hladnjaku.

### ***Kako se nanose maske?***

Masku nanosite jednom do dva puta tjedno *prije* tuširanja u tankom sloju. To je važno jer je tuširanje najdjelotvorniji način da se isperu sitne čestice gline iz kože, koje ako zaostanu mogu izazvati iritaciju i crvenilo. Prije nanošenja maske nemojte lice prati sapunima i sredstvima koja se pjene, već samo toplom vodom. Imate li šminku, skinite ju uz pomoć ulja poput ricinusa i jojobe. nanestie masku u debljem sloju (ali ne predebelom). Ostavite masku da se na koži osuši, a zatim ju uklonite pod mlazom tuša uz blago trljanje. Nježno trljanje maske na licu istovremeno je i blagi piling za kožu.

Nakon tuširanja, nemojte odmah nanositi losione i kreme (osim ako vam koža nije iznimno suha). Pustite kožu da "diše" barem nekoliko sati. Kod masne kože, zna se dogoditi da maska naglo potakne lučenje masnoće, pa će za nekoliko sati lice biti sjajno. To je posve normalno, a koža se može oprati blagim *kiselim* sapunom ili losionom.

### ***Ljekoviti ekstrakti u boji***

Kako bi došla do izražaja, maske obojene ljekovitim biljnim ekstraktima spravljajte od kaolina koji je bijele boje. na navedeno količinu možete dodati:

- 10% CO<sub>2</sub> ekstrakt nevena, 10-30 kapi (daje protuupalnu masku žute boje različitog intenziteta)
- 10-20 kapi ulja pulpe pasjeg trna, koji daje masku žute do crvenkaste boje. Bogata karotenoidima, regenerira kožu.
- 5-8 kapi eteričnog ulja njemačke kamilice. Djeluje protuupalno i ovisno o podrijetlu eteričnog ulja (vidi tekst o plavim uljima) daje maske blijedo plave do blijedo zelene boje.

***Sve sastojke možete kupiti na <http://www.centarcedrus.com>.***